



ATELIERS DE CUISINE

Choix du président

Passeport
pour ma réussite



Toujours
ensemble



École secondaire Monseigneur- Richard





RECETTES / RECETAS

QUICHE AVEC UNE CROUTE DE POMMES DE TERRE.

INGRÉDIENTS :

- 1 POMME DE TERRE
- 1 POMME DE TERRE DOUCE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PAPRIKA
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'AIL EN POUDRE
- 3 CUILLÈRE À CAFÉ D'OIGNONS EN POUDRE
- SEL
- 40 GRAMMES DE FARINE
- 6 ŒUFS
- 150 GRAMMES DE FROMAGE RÂPÉ

PRÉPARATION :

- RÂPER LES POMMES DES TERRES DIRECTEMENT SUR UN TORCHON POUR LES ESSORER. IL FAUT PRESSER TRÈS FORT POUR ENLEVER LES EXCÉDENTS D'EAU.
- DANS UN BOL, MÉLANGEZ LES POMMES DES TERRES RÂPÉES, 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PAPRIKA, 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'AIL EN POUDRE, 3 CUILLÈRES À CAFÉ D'OIGNONS EN POUDRE, UNE PINCÉE DU SEL, 40 GRAMMES DE FARINE ET 1 ŒUF. MÉLANGER LE TOUT AVEC LES MAINS. UTILISER EN SUITE UN MOULE À TARTE POUR Y DÉPOSER LE MÉLANGE ET FAIRE CUIRE LE FOND À TARTE CROUSTILLANTE POUR NOTRE QUICHE. SERVEZ-VOUS D'UN VERRE POUR ÉTALER LE MÉLANGE SUR LE FOND DU MOULE. EN PRESSANT CETTE PRÉPARATION AU FOND DU MOULE, ASSUREZ-VOUS DE REPOUSSER LE MÉLANGE DES POMMES DE TERRE SUR LES BORDS DE FAÇON UNIFORME. DANS UN FOUR PRÉCHAUFFÉ PRÉALABLEMENT, FAIRE CUIRE À 160 ° C DE 25 À 30 MINUTES, LA CROUTE DOIT ÊTRE CROUSTILLANTE À SOUHAIT.

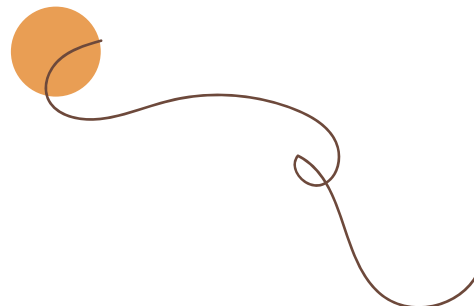




RECETTES / RECETAS



- RETIREZ LE MOULE DU FOUR ET BADIGEONNEZ AVEC UN ŒUF BATTU POUR IMPERMÉABILISER LE FOND DE TARTE ET ÉVITER QUE CELLE-CI RAMOLLISSE AVEC LA GARNITURE QUI SERA AJOUTÉE. REMETTEZ-LA AU FOUR À LA MÊME TEMPÉRATURE POUR 5 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES.
- DANS UN BOL, MÉLANGEZ LE 200 MILLILITRES DE LAIT AVEC 4 ŒUFS ET RÉSERVEZ.
- APRÈS LES 5 DERNIÈRES MINUTES DE CUISSON POUR NOTRE FOND DE TARTE, RETIREZ-LA DU FOUR ET LAISSEZ-LA REFROIDIR QUELQUES MINUTES. ENSUITE, TAPISSER LE FOND AVEC 150 GRAMMES DE FROMAGE RÂPÉ EN LE RÉPARTISSANT DE FAÇON HOMOGÈNE. VERSEZ PAR LA SUITE LE MÉLANGE DE LAIT AVEC LES 4 ŒUFS. PARSEMEZ LE TOUT DE CIBOULETTE CISELÉE FRAICHE OU DÉSHYDRATÉE. ASSAISONNEZ AVEC DU SEL ET POIVRE ET AMENEZ AU FOUR À 160 ° C PENDANT 20 MINUTES.
- LAISSER REFROIDIR PENDANT 30 MINUTES POUR AVOIR UNE BELLE DÉCOUPE.
- ACCOMPAGNER AVEC UNE DÉLICIEUSE SALADE ET DÉGUSTER.





RECETTES / RECETAS

TARTELETA DE HUEVO CON UNA BASE CROCANTE DE PAPAS

INGREDIENTES :

- 1 PAPA BLANCA
- 1 PAPA DULCE
- 1 CUCHARADITA CAFETERA DE PAPRIKA
- 1 CUCHARADITA CAFETERA DE AJO EN POLVO
- 3 CUCHARADITAS CAFETERAS DE CEBOLLA EN POLVO
- SAL AL GUSTO
- 40 GRAMOS DE HARINA
- 6 HUEVOS
- 150 GRAMOS DE QUESO RALLADO

PREPARACIÓN:

- RALLAR LAS PAPAS DIRECTAMENTE SOBRE UNA TOALLA DE COCINA Y ESCURRIR EL EXCESO DE AGUA QUE CONTIENEN. ES NECESARIO APRETAR MUY FUERTE.
- EN UN RECIPIENTE MEZCLAR LAS PAPAS RALLADAS, 1 CUCHARADITA DE PAPRIKA, 1 CUCHARADITA DE AJO EN POLVO, 3 CUCHARADITAS DE CEBOLLA EN POLVO, UNA PIZCA DE SAL, 40 GRAMOS DE HARINA Y 1 HUEVO. MEZCLAR TODO CON LAS MANOS. UTILIZAR UN MOLDE PARA TARTELETAS PARA FORMAR LA BASE CROCANTE CON LAS PAPAS RALLADAS. UTILICE UN VASO PARA REPARTIR LA MEZCLA EN EL FONDO DEL MOLDE. APRETANDO FUERTE LA MEZCLA, ASEGÚRESE DE EXTENDERLA HASTA LOS BORDES DEL MOLDE DE FORMA UNIFORME. EN UN HORNO PRECALENTADO PREVIAMENTE, COCINAR A 160 ° C LA TARTELETA DE 25 A 30 MINUTOS, O HASTA QUE LA BASE ESTE CROCANTE A SU GUSTO, PERO NO QUEMADA.
- RETIRE EL MOLDE DEL HORNO Y APLIQUE CON UNA BROCHA UNA CAPA DE HUEVO BATIDO PARA IMPERMEABILIZAR LA BASE Y EVITAR QUE ESTA SE ABLANDE CUANDO AGREGUEMOS EL RELLENO. LLEVE AL HORNO NUEVAMENTE DURANTE 5 MINUTOS A LA MISMA TEMPERATURA.
- EN OTRO RECIPIENTE, MEZCLE 200 MILILITROS DE LECHE Y CUATRO HUEVOS. RESERVE LA PREPARACIÓN.

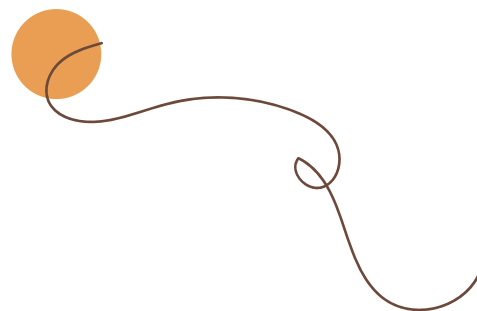




RECETTES / RECETAS



- LUEGO DE LOS ÚLTIMOS 5 MINUTOS DE COCCIÓN DE LA BASE DE LA TARTAleta, RETÍRELO DEL HORNO Y DEJE ENFRIAR POR ALGUNOS MINUTOS. AGREGAR LOS 150 GRAMOS DE QUESO RALLADO DE FORMA HOMOGÉNEA EN EL FONDO DEL MOLDE. ADICIONE LA MEZCLA DE LECHE CON LOS 4 HUEVOS. ESPARCIR SOBRE LA SUPERFICIE EL CEBOLLÍN FINAMENTE PICADO O UTILIZAR TAMBIÉN EL CEBOLLÍN DESHIDRATADO. SALPIMENTAR Y LLEVAR AL HORNO NUEVAMENTE DURANTE 20 MINUTOS A 160 ° C.
- DEJE ENFRIAR DURANTE 30 MINUTOS PARA OBTENER UNA PORCIÓN PERFECTA.
- ACOMPAÑAR CON UNA DELICIOSA ENSALADA Y DEGUSTE.



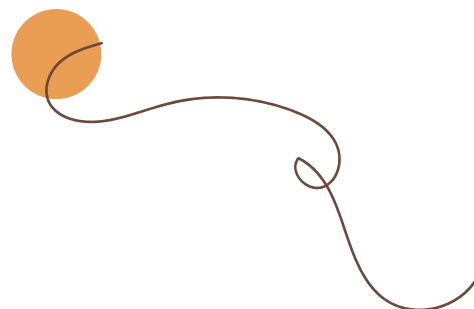


RECETTES / RECETAS

INGRÉDIENTS :

- 1 PAQUET DE RIZ À SUSHI
- 1 OIGNON VERT PAR PERSONNE
- 1 PETITE CAROTTE PAR PERSONNE
- 1 CHOU ROUGE MARINÉ
- EDAMAME
- GINGEMBRE MARINÉ
- AVOCAT
- FEUILLE D'ALGUES GRILLÉES
- GRAINES DE SÉSAME
- MANGUE
- ARACHIDES CROUSTILLANTES
- 1 BRIQUE DE TOFU EXTRA FERME
- FÉCULE DE MAÏS
- HUILE VÉGÉTALE
- SAUCE HOISIN
- SAUCE SOYA
- CASSONADE
- VINAIGRE DE RIZ
- KETCHUP
- HUILE DE SÉSAME
- GINGEMBRE FRAIS
- POIVRE DE CAYENNE EN FLOCONS

POKE BOWL



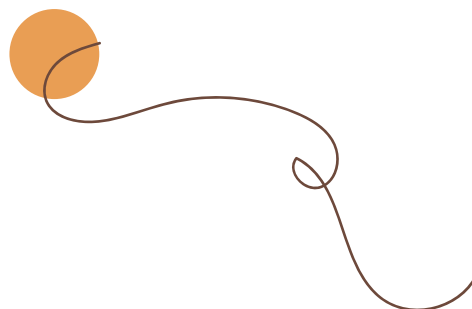


RECETTES / RECETAS



PRÉPARATION :

- LAVER LE RIZ AVANT DE LE FAIRE CUIRE. DANS UNE MARMITE, AJOUTER LE RIZ LAVÉ PRÉALABLEMENT, AJOUTER DE L'EAU. CELLE-CI DOIT ÊTRE À ENVIRON 1 CENTIMÈTRE DE HAUT UNE FOIS QUE LE RIZ A ÉTÉ AJOUTÉ. UNE FOIS QUE LE RIZ A ABSORBÉ TOUTE L'EAU, IL EST PRÊT. IL DOIT ÊTRE TRÈS COLLANT. LAISSE-LE REFROIDIR ET AJOUTER UNE GROSSE PINCÉE DE SEL, 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE ET DEUX CUILLÈRES À CAFÉ DE VINAIGRE DE RIZ. RÉSERVÉ.
- FAIRE BOUILLIR DE L'EAU ET BLANCHIR PENDANT 7 MINUTES LES EDAMAMES.
- RÂPER LES CAROTTES.
- ACHER FINEMENT LES OIGNONS VERTS.
- COMMENCER PAR ENLEVER LES COUCHES SUPÉRIEURES DU CHOU SI ELLES SONT ABIMÉES. RINCEZ À L'EAU FROIDE ET TRANCHEZ-LE FINEMENT. DÉPOSEZ-LE DANS UN SALADIER. AJOUTER 500 MILLILITRES D'EAU CHAUDE, 50 GRAMMES DE SUCRE, 30 MILLILITRES DE VINAIGRE DE CIDRE, 70 MILLILITRES D'HUILE. LAISSE-LE MARINER PENDANT 24 HEURES. VOUS POUVEZ ACHETER LE CHOU DÉJÀ MARINÉ.
- ROULEZ LES FEUILLES D'ALGUES ET HACHEZ-LE FINEMENT.
- COUPEZ LA MANGUE EN CUBES.
- COUPEZ L'AVOCAT EN FINES TRANCHES.





RECETTES / RECETAS

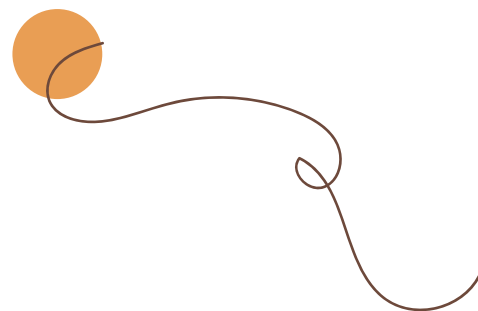
TOFU GÉNÉRAL TAO :

INGRÉDIENTS POUR FAIRE LA SAUCE :

- ½ TASSE (125 ML) DE CASSONADE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE HOISIN
- 3 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE RIZ
- 3 CUILLÈRE À SOUPE DE KETCHUP
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE SOYA
- ½ TASSE (125 ML) D'EAU
- 2 CUILLÈRES À THÉ DE FLOCONS DE POIVRE DE CAYENNE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE SÉSAME
- 4 OIGNONS VERTS ÉMINCÉS
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE GINGEMBRE HACHÉ FINEMENT

PRÉPARATION DE LA SAUCE :

- FAITES SORTIR L'EAU DU TOFU EN LE PRESSANT ENTRE LE COMPTOIR ET UN OBJET PESANT. UTILISEZ DES SERVIETTES PROPRES ET UNE CASSEROLE EN FONTE PAR EXEMPLE. ENVIRON 20 MINUTES.
- DANS UN BOL, MÉLANGER LA CASSONADE, SAUCE HOISIN, VINAIGRE DE RIZ, KETCHUP, SAUCE SOJA, L'EAU ET LE POIVRE DE CAYENNE.



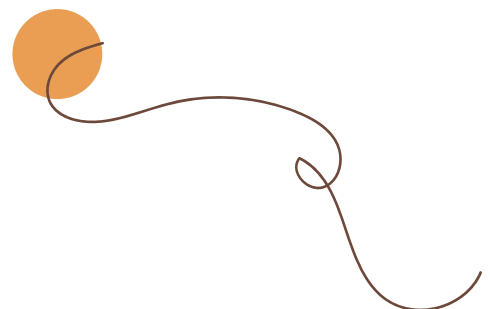


RECETTES / RECETAS



- COUPER LE TOFU EN CUBES D'ENVIRON UN DEMI-POUCE. TREMPEZ DANS LA FÉCULE DE MAÏS.
- FAITES CHAUFFER UNE CASSEROLE AVEC CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE. FAIRE DORER LE TOFU ET RÉSERVER.
- LAYER LA CASSEROLE AVEC UN PAPIER ESSUIE-TOUT. AJOUTER L'HUILE DE SÉSAME, LES OIGNONS ET LE GINGEMBRE. FAIRE CUIRE PENDANT 1 MINUTE.
- AJOUTER LA SAUCE. PORTER À ÉBULLITION, RÉDUIRE ET LAISSER MIJOTER PENDANT ENVIRON 2 MINUTES.
- REMETTRE LE TOFU DANS LA CASSEROLE. MÉLANGER.
- UNE FOIS QUE TOUTES LES PRÉPARATIONS SONT PRÊTES, VOUS POUVEZ COMMENCER À MONTER VOTRE POKE BOWL. COMMENCÉ PAR LE RIZ ET ENSUITE DÉPOSÉ UN PEU DE CHAQUE INGRÉDIENT EN FAISANT UNE JOLIE PRÉSENTATION. CETTE RECETTE EST NOURRISSANTE, SAIN. ELLE EST ÉCONOMIQUE, CAR LA PLUPART DE CHOSSES SONT DÉJÀ À LA MAISON. SI VOUS ACHETEZ DES SAUCES, PENSEZ QUE CELLES-CI VONT DURER POUR LONGTEMPS.

BON APPÉTIT.





RECETTES / RECETAS

BOLITAS ENERGÉTICAS DE ALMENDRAS, DÁTILES Y AVENA

INGREDIENTES : (20 À 25 PORCIONES)

- 120 G ALMENDRAS
- 320 G DÁTILES SIN PEPA
- 200 G AVENA INTEGRAL NO LA DE COCCIÓN RÁPIDA
- 260 GRAMOS DE PASAS SULTANAS
- 1 CUCHARADITA SAL
- 1 CUCHARADITA CACAO EN POLVO PREFIERE UNO 100% CACAO + MÁS PARA CUBRIRLAS
- AGUA DE SER NECESARIO

ELABORACIÓN PASO A PASO :

- ESPARCE LAS ALMENDRAS SOBRE UNA LATA DE HORNO Y TUÉSTALAS A 180C / 350F POR 5-10MIN O HASTA QUE SE HAYAN OSCURECIDO LIGERAMENTE Y HUELAN COMO A CRISPETAS.
- CUBRE LOS DÁTILES CON AGUA HIRVIENDO POR 10MIN. LUEGO RETIRA EL AGUA Y DEJA QUE BOTEN EL EXCESO DE AGUA PONIÉNDOLOS POR 5 MINUTOS EN UN COLADOR SOBRE UN BOWL.
- PON TODOS LOS INGREDIENTES EN EL BOWL DE LA PROCESADORA Y PROCÉSALOS HASTA QUE TENGAS UNA PASTA HOMOGÉNEA. PRUEBA FORMAR CON LA PASTA UNA BOLITA ENTRE TUS MANOS Y SI ESTÁ DEMASIADO SECA AGREGA UNA CUCHARADITA DE AGUA. REPITE ESTE PROCESO HASTA QUE TE GUSTE LA CONSISTENCIA.
- MIDE UNA CUCHARADA DE CACAO EN POLVO Y PONLO SOBRE UN PLATO. LUEGO AGREGA MÁS SI FUERA NECESARIO.
- USA UN CONCIONADOR DE GALLETAS PARA MEDIR LA CANTIDAD PARA 1 BOLITA Y FÓRMALA ENTRE TUS MANOS HÚMEDAS HASTA QUE ESTÉ TOTALMENTE REDONDA. EL AGUA VA A HACER QUE EL CACAO SE PEGUE AL EXTERIOR.
- RUEDA LA BOLITA SOBRE EL CACAO EN EL PLATO Y DALE GOLPECITOS PARA ELIMINAR EL EXCESO. LUEGO VUÉLVELAS A RODAR ENTRE TUS MANOS.
- ESTÁN LISTAS PARA COMER! SE MANTIENEN EN EL REFRIGERADOR POR 5 DÍAS O HASTA 3 MESES EN EL CONGELADOR.





RECETTES / RECETAS

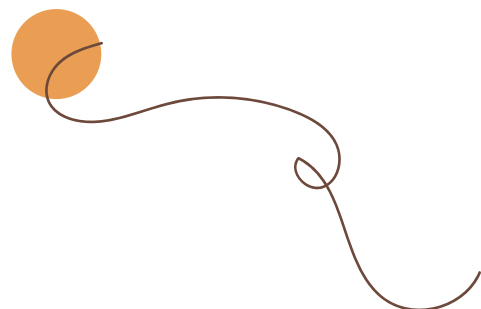
DELICIOSOS MERENGUES CON COLORES

INGREDIENTES:

- 300 GRAMOS DE AZÚCAR
- 4 HUEVOS
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA LIQUIDA
- 1 CUCHARADITA DE VINAGRE
- COLORANTES ARTIFICIALES

PREPARACIÓN:

- PRECALENTAR EL HORNO A 180°C
- MEZCLAR EL AZÚCAR CON EL EXTRACTO DE VAINILLA
- PONER EN UN RECIPIENTE LAS CLARAS DE HUEVO ÚNICAMENTE
- AGREGAR UNA GOTA DE COLOR
- BATIR CON LA BATIDORA HASTA FORMAR UNA MEZCLA DURA Y CONSISTENTE AGREGANDO POCO A POCO EL AZÚCAR.
- PONER PAPEL MANTEQUILLA SOBRE UNA PLACA Y CON UNA DUYA HACER LA FORMA DESEADA
- LEVAR AL HORNO DURANTE 25 MINUTOS





RECETTES / RECETAS

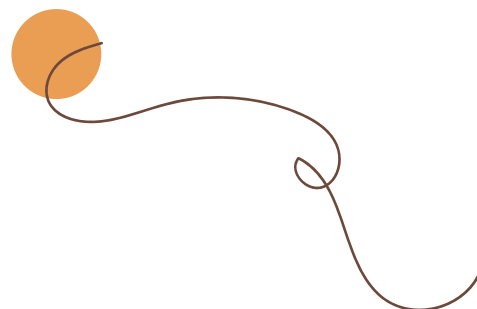
DÉLICIEUX MERENGUES COLORÉS

INGRÉDIENTS :

- 300 GRAMMES DE SUCRE
- 4 ŒUFS
- 1 CUILLÈRE À THÉ D'EXTRAIT DE VANILLE.
- 1 CUILLÈRE À THÉ DE VINAIGRE
- COLORANTS ARTIFICIELS

PRÉPARATION :

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180 °C
- AVEC UN BATTEUR ÉLECTRIQUE, MÉLANGER LE SUCRE ET L'EXTRAIT DE VANILLE.
- METTRE DANS UN BOL LES BLANCS D'ŒUFS.
- AJOUTER UNE GOUTTE DE LA COULEUR DÉSIRÉE.
- AVEC LE BATTEUR ÉLECTRIQUE, MÉLANGER LES BLANCS D'ŒUFS AVEC LE SUCRE JUSQU'À L'OBTENTION DE PIQUES FERMES.
- SUR UNE PLAQUE, METTRE DU PAPIER CIRÉ, AJOUTER LE MÉLANGE SELON LES FORMES DÉSIRÉES.
- ENFOURNÉ PENDANT 25 MINUTES.
- LAISSER REFROIDIR AVANT DE MANGER.





RECETTES / RECETAS

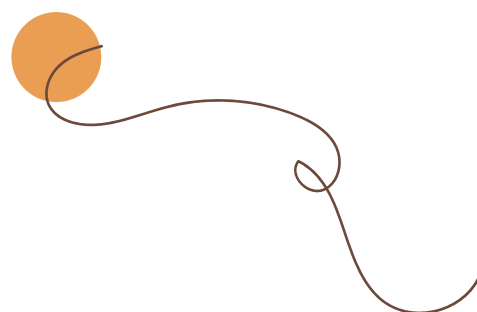
BOULES D'ÉNERGIE À L'AVOINE ET BEURRE D'ARACHIDES (4 INGRÉDIENTS)

INGRÉDIENTS : (POUR 16 PORTIONS) :

- 1 TASSE ET DEMIE (375 ML) DE FLOCONS D'AVOINE
- 1/2 TASSE (125 ML) DE BEURRE D'ARACHIDES
- 1/3 DE TASSE (85 ML) DE SIROP D'ÉRABLE
- 1/3 DE TASSE (85 ML) DE PÉPITES DE CHOCOLAT SEMI-SUCRÉ

PRÉPARATION :

- AJOUTER TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN GRAND BOL. BIEN MÉLANGER.
- COUVRIR ET LAISSER REPOSER AU RÉFRIGÉRATEUR PENDANT AU MOINS 30 MINUTES.
- UTILISEZ UNE CUILLÈRE À SOUPE COMPLÈTE DU MÉLANGE ET FAITES UNE BOULE. RÉPÉTER.
- CONSERVER DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE AU RÉFRIGÉRATEUR.





RECETTES / RECETAS

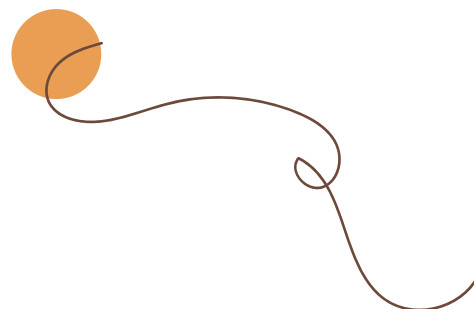
BOULES D'ÉNERGIE

INGRÉDIENTS : (15 PORTIONS)

- 1 TASSE D'AMANDES CRUES
- 1/2 TASSE DE NOIX DE CAJOU CRUES
- 1 TASSE DE DATTES, DÉNOYAUTÉES
- 1/4 DE TASSE D'ABRICOTS SÉCHÉS
- 1 C. À SOUPE DE GRAINES DE CHIA
- 1/4 DE TASSE DE POUDRE DE CACAO
- 1 C. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
- 1 OU 2 C. À SOUPE D'EAU (AU BESOIN)

PRÉPARATION :

- DANS UN ROBOT CULINAIRE, MÉLANGER LES AMANDES ET LES NOIX DE CAJOU JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT GROSSIÈREMENT HACHÉES.
- AJOUTER LE RESTE DES INGRÉDIENTS PUIS MÉLANGER PENDANT QUELQUES MINUTES OU JUSQU'À CE QUE LE TOUT SOIT HOMOGÈNE ET SE TIENNE ENSEMBLE.
- FORMER 15 BOULES. ELLES PEUVENT SE CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR.





RECETTES / RECETAS

VERMICELLES AU POULET TERIYAKI CUIT AU FOUR.

INGRÉDIENTS :

- EAU CHAUDE
- 30 GRAMMES DE SUCRE ROUX
- SAUCE SOJA
- 6 GOUSSES D'AIL
- GINGEMBRE
- FLOCONS DE PIMENT SÉCHÉ
- 5 CUISSES DE POULET OU 5 HAUTS DE CUISSES. SELON VOTRE BUDGET.
- 3 PAQUETS DE VERMICELLES DU RIZ

POUR FAIRE LA SAUCE TERIYAKI :

- DANS UN BOL, AJOUTER DE L'EAU CHAUDE
- 30 GRAMMES DE SUCRE ROUX
- SAUCE SOJA POUR LE CÔTÉ SALÉ
- RÂPER 6 GOUSSES D'AIL
- RÂPER DU GINGEMBRE
- AJOUTER DES FLOCONS DE PIMENTS AU GOÛT. ATTENTION ÇA PIQUE !!!!!

PRÉPARATION :

- DÉPOSER LES CUISSES DE POULET DANS UN PLAT QUI POURRA ALLER AU FOUR. AJOUTER LE MÉLANGE QUE VOUS AVEZ FAIT POUR LA SAUCE TERIYAKI ET ENVOYEZ AU FOUR À 180 ° PENDANT 25 MINUTES.
- RETIREZ LE PLAT DU FOUR. DANS UN PLAT, DÉPOSER TEMPORAIREMENT LES CUISSES OU LES HAUTS DE CUISSE ET AJOUTER LES VERMICELLES QUE VOUS ALLEZ DÉCHIRER UN PEU POUR LES AÉRER. AJOUTEZ DE L'EAU CHAUDE ET REMETTEZ PAR DESSOUS LE POULET. RENVOYEZ LE PLAT DANS LE FOUR À LA MÊME TEMPÉRATURE PENDANT 10 AU 15 MINUTES.
- POUR DÉCORER L'ASSIETTE ET EMBELLIR LA PRÉSENTATION, PRÉPAREZ LA GARNITURE. COUPER DES OIGNONS VERTS, 2 PIMENTS ROUGES ET LA CORIANDRE À GOÛT.
- RETIREZ LE PLAT DU FOUR, ÉPARPILLENZ PAR-DESSOUS VOTRE PRÉPARATION VOTRE GARNITURE AVEC QUELQUES GRAINS DE SÉSAME ET VOUS DEVEZ ÊTRE PRÊT À DÉGUSTER.

BON APPÉTIT





RECETTES / RECETAS

FIDEOS DE ARROZ CON POLLO COCINADOS AL HORNO.

INGREDIENTES :

- AGUA CALIENTE
- 30 GRAMOS DE AZÚCAR MORENA
- SALSA DE SOYA
- 6 DIENTES DE AJO
- JENGIBRE
- PIMIENTA SECA EN HOJUELAS
- 5 MUSLOS DE POLLO O 5 CONTRAMUSLOS. SEGÚN SU PRESUPUESTO.
- 3 PAQUETES DE FIDEOS DE ARROZ.

PARA HACER LA SALSA TERIYAKI :

- EN UN RECIPIENTE, AGREGAR AGUA CALIENTE
- 30 GRAMOS DE AZÚCAR MORENA
- SALSA DE SOYA PARA REMPLAZAR LA SAL
- RALLAR 6 DIENTES DE AJO
- RALLAR EL JENGIBRE. NO ES NECESARIO QUITAR LA PIEL.
- AGREGAR LA PIMIENTA EN HOJUELAS. ¡¡¡¡¡CUIDADO, ESO PICA!!!!

PREPARACIÓN:

- PONER EN UNA REFRACTARIA LOS MUSLOS O CONTRAMUSLOS DE POLLO. AGREGAR LA MEZCLA CON LA SALSA TERIYAKI QUE USTED PREPARO ANTERIORMENTE. LLEVAR AL HORNO A 180 ° DURANTE 25 MINUTOS.
- RETIRE LA REFRACTARIA DEL HORNO Y PONGA LOS MUSLOS O CONTRAMUSLOS PROVISIONALMENTE EN UN RECIPIENTE. AGREGUE LOS FIDEOS QUE USTED DEBE ROMPER UN POCO PARA QUE SE AIREEN. AGREGUE NUEVAMENTE AGUA MUY CALIENTE Y PONGA NUEVAMENTE LOS MUSLOS Y CONTRAMUSLOS POR ENCIMA DE LOS FIDEOS. LLEVE NUEVAMENTE LA REFRACTARIA AL HORNO A LA MISMA TEMPERATURA POR 10 O 15 MINUTES.
- PARA DECORAR EL PLATO Y MEJORAR LA PRESENTACIÓN, PREPARE UNA MEZCLA DE CEBOLLA VERDE, 2 AJÍ ROJOS Y CILANTRO. CORTE TODO FINAMENTE Y RESERVE.
- RETIRE DEL HORNO, ESPARZA POR ENCIMA DE SU PREPARACIÓN LA CEBOLLA, EL AJÍ Y EL CILANTRO AL GUSTO. AGREGUE GRANOS DE SÉSAMO Y PREPÁRESE PARA DEGUSTAR.

BUEN APETITO.





RECETTES / RECETAS

POULET SHAWARMA

INGRÉDIENTS :

- 12 CUISSSES DE POULET
- CORIANDRE FRAICHE.
- BROCOLI
- 1 GRENADE
- PAN PITTA

MÉLANGE D'ÉPICES POUR ASSAISONNER LE POULET (MIX SHAWARMA)

- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE FÉCULE DE MAÏS.
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DU SEL
- 2 CUILLÈRE À SOUPE DE PIMENT DE CAYENNE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DES CLOUS DE GIROFLE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PAPRIKA
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CORIANDRE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURCUMA

PRÉPARATION :

- DANS UN BOL, METTRE LE POULET COUPÉ EN DEUX ET AJOUTER DE L'HUILE D'OLIVE GÉNÉREUSEMENT.
- MÉLANGER LE MIX SHAWARMA ET L'AJOUTER SUR LE POULET. ASSUREZ-VOUS DE BIEN ENROBER CHAQUE MORCEAU AVEC CETTE PRÉPARATION.
- DANS UN PETIT MOULE, SUPERPOSER LES CUISSSES DE POULET AFIN QU'ELLES SOIENT ASSEZ COMPACTÉES. UTILISEZ VOS MAINS POUR APLATIR LA VIANDE SUR LE MOULE.
- ENFOURNER LE POULET PENDANT 40 MINUTES À 175 F.
- SERVIR SUR UN PAN PITTA, AJOUTER DES GRAINS DE GRENADE POUR DÉCORER.





RECETTES / RECETAS

SALADE ESPRESSO BROCOLI AVEC YOGOURT GREC

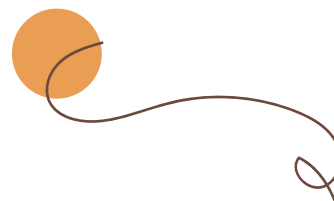
INGRÉDIENTS :

- YOGOURT GREC NATURE
- BROCOLI
- MOUTARDE EN GRAINS
- MOUTARDE EN POUDRE
- SEL

PRÉPARATION :

- SÉPARER LE BROCOLI EN PETIT BOUQUET ET RÉSERVER DANS UN BOL.
- DANS UNE POÊLE, FAIRE ÉCLATER LES GRAINES DE MOUTARDE DANS L'HUILE CHAUDE. AJOUTER UNE CUILLÈRE À CAFÉ DE LA MOUTARDE EN POUDRE. RETIRER DU FEU.
- DANS UN BOL, METTRE DU YOGOURT GREC NATURE ET AJOUTER LE MÉLANGE PRÉCÉDENT. AJOUTER LA CORIANDRE ÉMINCÉE.
- VERSE SUR LE BROCOLI, LE MÉLANGE DE YOGOURT GREC DÉJÀ ASSAISONNÉ.

SERVEZ-VOUS. BON APPÉTIT..





RECETTES / RECETAS

RIZ À SUSHI

INGRÉDIENTS :

- 500 ML (2 TASSES) DE RIZ À SUSHI (DE TYPE CALROSE)
- 440 ML (1 3/4 TASSES) D'EAU FROIDE
- 125 ML (1/2 TASSE) DE VINAIGRE DE RIZ
- 15 ML (1 C. À SOUPE) DE SEL
- 15 ML (1 C. À SOUPE) DE SUCRE

PRÉPARATION :

- METTRE LE RIZ DANS UN GRAND BOL ET LE RECOUVRIR D'EAU FROIDE. MÉLANGER 30 SECONDES À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE EN BOIS OU AVEC LES MAINS, PUIS JETER L'EAU. RÉPÉTER L'OPÉRATION 4 OU 5 FOIS JUSQU'À CE QUE L'EAU RESTE CLAIRE. CETTE OPÉRATION A POUR BUT D'ENLEVER L'EXCÉDENT D'AMIDON DU RIZ.
- DANS UN CUISEUR À RIZ OU UNE CASSEROLE, CUIRE LE RIZ EN SUIVANT LES INSTRUCTIONS INDICQUÉES SUR L'EMBALLAGE.
- DANS UN BOL, MÉLANGER LE VINAIGRE DE RIZ, LE SEL ET LE SUCRE JUSQU'À DISSOLUTION COMPLÈTE.
- AJOUTER CE MÉLANGE AU RIZ CUIT. BIEN MÉLANGER À L'AIDE D'UNE CUILLÈRE DE BOIS. FAIRE UN TROU AU CENTRE POUR QU'IL REFROIDISSE PLUS RAPIDEMENT.





RECETTES / RECETAS

PIZZA À LA FAÇON DE LOUIS-FRANÇOIS MARCOTTE

INGRÉDIENTS :

- PÂTE À PIZZA (POUR PIZZA DE 12 PO)
- SEMOULE DE MAÏS
- SAUCE BBQ DE QUALITÉ DU COMMERCE
- HUILE D'OLIVE DE QUALITÉ DE FINITION
- POITRINES DE POULET GRILLÉES COUPÉES EN LANIÈRE
- MOZZARELLA FRAICHE EN TRANCHES
- OIGNONS ROUGES ÉMINCÉS FINEMENT
- LIMES
- ROQUETTE
- SEL ET POIVRE DU MOULIN



PRÉPARATION :

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 350 F.
- SUR LE PLAN DE TRAVAIL, METTRE UNE CUILLÈRE À SOUPE DE SEMOULE DE MAÏS POUR COMMENCER À TRAVAILLER LA PÂTE ET L'ÉTALER SUR LA PLAQUE. CELLE-CI DOIT ÊTRE TRÈS MINCE.
- ÉTALER SUR LA PÂTE, UNE PETITE LOUCHE DE SAUCE BBQ. AJOUTER DES LANIÈRES DE POULET, DES MORCEAUX DE MOZZARELLA COUPÉ EN RONDELLES. SELON VOTRE GOÛT, AJOUTER LES OIGNONS ÉMINCÉS.
- ENFOURNÉ PENDANT 10 - 15 MINUTES.
- SORTIR DU FOUR, AJOUTER LA ROQUETTE, UN FILET D'HUILE D'OLIVE, LE JEU D'UN DEMI-LIME, SEL ET POIVRE.
- PRÊT POUR DÉGUSTER.

NOTE : CE N'EST PAS LA QUANTITÉ D'INGRÉDIENTS QUE VOUS AJOUTEZ SUR LA PIZZA QUI FERA EN SORTE QU'ELLE SOIT MEILLEURE. PLUS NOUS SOMMES PRUDENTS DANS LES QUANTITÉS, MIEUX C'EST POUR LE GOÛT ET LA PRÉSENTATION.



RECETTES / RECETAS

RECETTE SANTÉ DE SMOOTHIE ÉPINARDS, FRAISES ET BANANE

INGRÉDIENTS :

- ½ TASSE DE YOGOURT À LA VANILLE FAIBLE EN GRAS (125 ML)
- 2 TASSES D'EAU (500 ML)
- 1 BANANE GROSSEUR MOYENNE
- 1 TASSE DE FRAISES TRANCHÉES (250 ML)
- 2 TASSES D'ÉPINARDS HACHÉS (500 ML), LÉGÈREMENT TASSÉS
- MIEL AU GOÛT
- GRAINS DE CHIA
- AMANDES AU GOÛT



PRÉPARATION

- DANS LE MÉLANGEUR, COMBINER LE YOGOURT, L'EAU, LA BANANE, LES FRAISES, LES ÉPINARDS ET LE MIEL OU LE SIROP D'ÉRABLE (OPTIONNEL). MÉLANGER À VITESSE RAPIDE JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE TEXTURE LISSE. VERSER DANS DES VERRES ET SERVIR IMMÉDIATEMENT.



RECETTES / RECETAS

SALADE DE KIWI SALÉE

INGRÉDIENTS :

- DEUX OIGNONS ROUGES
- DEUX CONCOMBRES
- SEPT KIWIS
- FROMAGE FETA
- ANETH
- GRAINS DE SÉSAME NOIR ET BLANC

SAUCE POUR LA SALADE :

- HUILE D'OLIVE
- JUS D'UNE DEMI-LIME
- RÂPER DEUX GOUSSES D'AIL
- DEUX GROSSES CUILLÈRES DE TAHINI
- DEUX CUILLÈRES À THÉ DE ZAATAR
- BIEN INCORPORER LE TOUT DANS L'ASSIETTE.

PRÉPARATION :

- COUPER LES OIGNONS ROUGES FINEMENT GROSSIERS ET DÉPOSER SUR LA GROSSE ASSIETTE OÙ VOUS AVEZ MIS TOUS LES INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE.
- COUPER LES DEUX CONCOMBRES AU VERTICAL ET ENLEVER LE MILIEU, CAR IL Y A TROP D'EAU DANS CETTE PARTIE. PAR LA SUITE, COUPE EN DEMI-LUNE. METTEZ-LE SUR LES OIGNONS.
- LAVEZ LES KIWIS ET COUPEZ-LES EN MORCEAUX DE LA MÊME GROSSEUR. AJOUTEZ-LES SUR LES CONCOMBRES.
- ÉMIETTEZ LE FROMAGE FETA EN PETITS MORCEAUX PAS TROP FIN. AJOUTE-LES SUR LES KIWIS.
- ÉMINCEZ L'ANETH ET AJOUTE-LES SUR LE FROMAGE FETA.
- AJOUTEZ LES GRAINS DE SÉSAME.
- DANS L'ASSIETTE, ASSUREZ-VOUS DE BIEN MÉLANGER LE TOUT EN FAISANT MONTER LA SAUCE QUI SE TROUVE AU FOND DE CELLE-CI. POUR EMBELLIR LA PRÉSENTATION, RAJOUTER ENCORE DE PETITS MORCEAUX DE FETA ET L'ANETH.

PRÊTS POUR DÉGUSTER.





RECETTES / RECETAS

MUFFINS AUX CAROTTES

INGRÉDIENTS :

- 2 TASSES (500 ML) DE CAROTTES FINEMENT RÂPÉES
- 1/2 TASSE (125 ML) D'HUILE VÉGÉTALE
- 3/4 DE TASSE (190 ML) DE SUCRE
- 1/2 TASSE (125 ML) DE CASSONADE
- 2 ŒUFS À TEMPÉRATURE PIÈCE
- 2 TASSES (500 ML) DE FARINE TOUT USAGE
- 2 CUILLÈRES À THÉ DE POUDRE À PÂTE
- 1 CUILLÈRE À THÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
- 1/2 CUILLÈRE À THÉ DE CANNELLE MOULUE
- 1/4 DE CUILLÈRE À THÉ DE SEL

PRÉPARATION :

- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 425 °F (210 °C). PUIS, PLACEZ 10 MOULES DE SILICONE OU EN PAPIER DANS UN MOULE À MUFFINS.
- BIEN LAVER, PELER ET RÂPER VOS CAROTTES. RÉSERVEZ.
- DANS UN BOL DE TAILLE MOYENNE, AJOUTER LA FARINE, LE BICARBONATE DE SOUDE, LA POUDRE À PÂTE, LE SEL ET LA CANNELLE. BIEN MÉLANGER.
- DANS UN GRAND BOL, FOUETTEZ L'HUILE, LE SUCRE ET LA CASSONADE ENSEMBLE.
- AJOUTEZ LES ŒUFS ET FOUETTEZ.
- AJOUTER LES CAROTTES ET MÉLANGER.
- AJOUTER LES INGRÉDIENTS SECS ET BIEN MÉLANGER À LA SPATULE.
- VERSER LE MÉLANGE DANS LES MOULES À MUFFINS.
- FAIRE CUIRE PENDANT 5 MINUTES À 425 °F (210 °C).
- SANS RETIRER LES MUFFINS DU FOUR, ABAISSER LA TEMPÉRATURE À 350 °F (176 °C) ET CONTINUER LA CUISSON PENDANT ENCORE 15 MINUTES OU JUSQU'À CE QU'UN CURE-DENT EN RESSORTE PROPRE.
- LAISSEZ REFROIDIR.





RECETTES / RECETAS

TAGLIATELLES AVEC UNE SAUCE AUX BETTERAVES SANS CUISSON

INGRÉDIENTS :

- PÂTES TAGLIATELLES
- BETTERAVES CUITES À LA MAISON OU EN CANE
- ANETH
- 4 GOUSSES D'AIL
- 1 PIMENT ROUGE AVEC LES PÉPINS
- SEL
- POIVRE
- HUILE D'OLIVE
- FROMAGE FETA
- JUS DE CITRON



PRÉPARATION :

- FAIRE CUIRE LES PÂTES PENDANT 12 MINUTES ET COMMENCER EN PARALLÈLE LA PRÉPARATION DE LA SAUCE.
- DANS UN MÉLANGEUR, AJOUTER 4 TASSES DE BETTERAVES DÉJÀ CUITES.
- AJOUTER LE PIMENT ROUGE
- 4 GOUSSES D'AIL
- SEL
- POIVRE
- HUILE D'OLIVE
- MÉLANGE POUR 40 SECONDES. AJOUTER L'HUILE D'OLIVE AU BESOIN. VOUS DEVEZ OBTENIR UNE SAUCE CRÉMEUSE.
- RÉSERVEZ.
- CISLER DE L'ANETH FINEMENT.
- ÉMIETTER LE FROMAGE FETA. AJOUTER DE L'ANETH ET UN BON FILET DE JUS DE CITRON. MÉLANGER BIEN.
- DANS UNE BELLE ASSIETTE, SERVIR D'ABORD LES PÂTES DÉJÀ ENROBÉES PAR LA SAUCE AUX BETTERAVES SANS CUISSON. AJOUTEZ 3 CUILLÈRES DE FROMAGE FETA À L'ANETH ET DÉGUSTEZ.

